

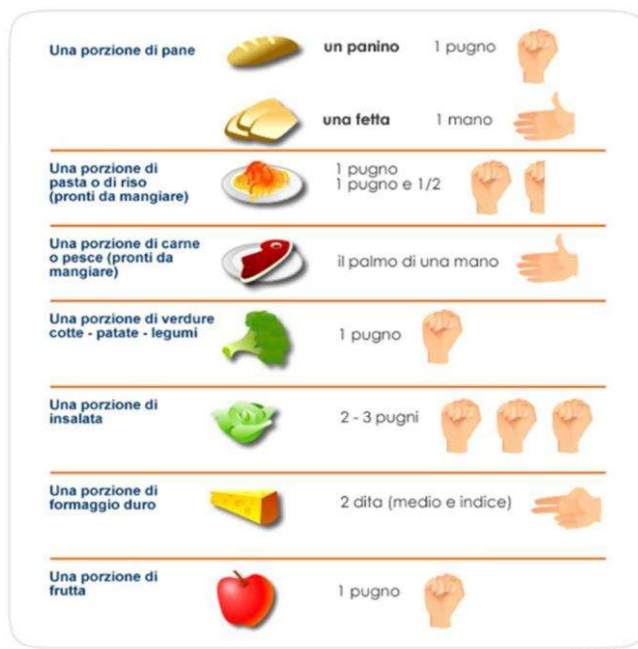
INTRODUZIONE: DOMANDE E RISPOSTE

- **Come pesare gli alimenti?**

Il peso degli alimenti è inteso sempre a crudo (tolti gli scarti, come bucce, lisce, ossa etc.), eventualmente scongelato. Gli alimenti possono essere pesati con strumenti casalinghi, ma è preferibile, almeno nella fase iniziale, familiarizzare con le quantità utilizzando una bilancia digitale, molto più pratica, comoda, precisa e facile da leggere.

- **Come posso capire qual è la porzione corretta degli alimenti quando non posso pesarli?**

Quando si trova fuori casa o dopo aver preso familiarità con le porzioni, è possibile utilizzare la misura della propria mano per stabilire la giusta porzione di un alimento da consumare.



Utilizzare il pugno chiuso per alimenti che si sviluppano in altezza, come ad esempio un panino (50g, circa 1 pugno), una porzione di riso o di pasta (70-100g, circa 1 pugno e mezzo).

Utilizzare il palmo della mano per cibi che occupano una superficie, come per esempio una porzione di carne (circa 100g, 1 palmo), di pesce (circa 150g, 1 palmo e mezzo), di pane a fette (circa 50g, 1 palmo, 1 fetta).

Utilizzare le dita della mano per valutare cibi che hanno uno spessore, come per esempio una porzione di formaggio stagionato, è circa 50g, ovvero 2 dita.

- **Quali metodi di cottura posso utilizzare per i cibi?**

Preferire le cotture semplici (vapore, bollitura, stufato in padella, cottura al forno). Può utilizzare la porzione di olio indicata nel suo piano per fare un soffritto per la preparazione delle pietanze, senza eccedere nella quantità di olio.

- **Quanto e quale sale posso usare?**

Il consumo di sale giornaliero non deve superare i 5 grammi al giorno. Moderare il consumo di sale, preferendo quello iodato e utilizzare le spezie per insaporire e ridurre l'uso del sale. Attenzione agli alimenti con sale nascosto, come pane e derivati del pane (grissini, crackers, focaccia, pizza), salsa di soia, olive, prodotti in salamoia, legumi in scatola (sciogliere sempre bene prima dell'utilizzo), zuppe pronte, tonno in scatola, insaccati, formaggi ecc.

- **Quanto dovrei bere?**

Almeno 1.5L per le donne e 2L per gli uomini di acqua al giorno (compresa quella degli alimenti) e limitare le bevande zuccherate o con dolcificanti, che non sostituiscono l'acqua. Le donne, oltre alle bevande come il latte a colazione e il tè, dovrebbero bere almeno 5 bicchieri di acqua da 200ml, gli uomini almeno 7. Può utilizzare tè e tisane non zuccherate o può aromatizzare l'acqua con erbe (menta), limone o zenzero a piacere. Bisogna bere regolarmente, prima che si avverta lo stimolo della sete!

- **Posso mangiare tutti i giorni la pasta e il pane?**

Sì, ma è preferibile variare nella scelta dei cereali, utilizzando se possibile anche quelli integrali. Può alternare per esempio la pasta di semola integrale con la pasta di farro o il riso integrale o altri cereali a scelta. Può utilizzare lo stesso peso per tutti i tipi di cereali secchi usati per i primi piatti (come pasta, riso, polenta secca, farro, quinoa, avena, grano saraceno, orzo, miglio).

- **Cosa posso usare per condire i piatti e cucinare?**

Preferire l'olio extravergine di oliva, nella porzione di 2-4 cucchiaini al giorno (20-40g). Limitare l'uso di salse, come maionese o ketchup nella quotidianità, preferendo condimenti semplici come olio extravergine di oliva o aceto di mele (non glassa di aceto), o di condimenti grassi, come burro, panna e besciamella.

- **Posso preparare le patate come contorno di verdura?**

Le patate sono una fonte di carboidrati, quindi non vanno considerate come un contorno di verdura. Le patate sostituiscono i cereali, come la pasta e il riso o il pane. Può utilizzarle per accompagnare i secondi al posto del pane, o nelle minestre, oppure come primo al posto della pasta di semola (gnocchi di patate).

- **Quanta verdura devo consumare?**

È bene consumarla tutti i giorni sia a pranzo che a cena. Non è necessario che pesi le verdure. Una porzione di verdura minima per pasto corrisponde ad un volume di 1-2 pugni chiusi (circa 200g in media e 80g per l'insalata). Cerchi di variare la tipologia di verdura che consumi, preferendo quando possibile quella di stagione, e anche il tipo di preparazione, consumando sia la verdura cruda che cotta.

- **Quanta frutta posso consumare?**

Consumare due porzioni al giorno di frutta, corrispondenti a 1 frutto medio grande come un pugno, come per esempio una mela, un'arancia, due kiwi, una pesca grande, una pera grande, un pugno di fragole, un pugno di ciliegie (pari a 150g di peso circa). È importante anche consumare la buccia se è edibile, per il suo contenuto di fibra. Per la frutta con una percentuale di acqua maggiore, come l'anguria e il melone, si considera un peso maggiore (300g, pari a una fetta media spessa circa 2-3 dita).

- **Come utilizzare i legumi?**

I legumi (ceci, fagioli, lenticchie, fave, piselli) sono una fonte importante di proteine vegetali e vanno utilizzati come secondo o per preparare piatti unici, non come un contorno. La porzione minima raccomandata è di 50g se secchi, 100g se cotti da consumare almeno 2 volte a settimana.

- **Quanta carne posso mangiare?**

È preferibile variare le fonti di proteine e utilizzare la carne 1-2 volte a settimana. Limitare il consumo di carne rossa (massimo 1 porzione da 100g alla settimana).

Preferire se possibile tagli magri e limitare il consumo di carni processate (come salsiccia, wurstel e affettati, anche se magri).

- **Quanto pesce devo consumare?**

La porzione di pesce media raccomandata è di 150g da consumare fino a 3-4 volte a settimana e non meno di 2 volte. È raccomandabile utilizzare 1 volta a settimana pesci grassi o semigrassi, come salmone, aringhe, sardine, tonno, pesce spada, spigola, orata. Consideri il peso del pesce fresco sempre al netto degli scarti, oppure dopo scongelamento se utilizza quello surgelato.

- **Quante volte a settimana posso mangiare i formaggi?**

Può utilizzare i formaggi 2 volte a settimana come secondo (oltre al formaggio grattugiato che utilizza per condire la pasta). La porzione media corrisponde a 100g di formaggio fresco (es. robiola, crescenza), o 100g di ricotta, o 50g di formaggi stagionati o semi-stagionati (es. grana, pecorino, taleggio, asiago ecc).

- **Quante uova posso utilizzare alla settimana?**

È raccomandabile non superare le 7 uova alla settimana (considerando anche le uova contenute negli alimenti, come quelle nei biscotti e prodotti dolciari o nella pasta all'uovo). Una porzione di uova per un pasto corrisponde a 2 uova medie, oppure è possibile dimezzare la porzione e utilizzarle in combinazione ad altre fonti proteiche (es. 1 uovo con piselli).

- **Posso utilizzare i salumi, come il prosciutto crudo, al posto del secondo?**

I salumi, anche quelli magri sono ricchi di sale e conservanti, che andrebbero consumati il meno possibile. È bene limitare il consumo di affettati e alimenti ultra-processati come tonno in scatola, salmone affumicato, hamburger o carni o pesci confezionati (crocchette di pollo, bastoncini) che andrebbero consumati in totale massimo 1 volta a settimana.

- **Quanto caffè posso bere?**

Non superare il consumo di 4 caffè al giorno e limitare l'uso di zucchero e dolcificanti.

- **Posso bere un bicchiere di vino al giorno?**

Le bevande alcoliche non apportano un beneficio alla salute, ed è bene limitare il consumo ad un uso occasionale.

- **Qual è un esempio pratico di piatto equilibrato che posso utilizzare a pranzo e a cena?**

Il modello del "Piatto sano" aiuta ad orientarsi visivamente sulle quantità degli alimenti che dovremmo avere nel nostro piatto sia a pranzo che a cena.

Gli alimenti di origine vegetale (frutta e verdura) devono essere presenti ad ogni pasto in abbondanza, con una fonte di carboidrati (cereali integrali) e una di proteine, insieme alla fonte di grassi (olio) e all'acqua.



COME COMPORRE UN PIATTO SANO SECONDO LA DIETA MEDITERRANEA

La **dieta mediterranea** è uno stile di vita alimentare che ha come punti cardine l'alto consumo di prodotti freschi, la stagionalità, l'alto contenuto di fibra e antiossidanti, il basso consumo di carne e grassi saturi, il basso consumo di dolci e prodotti processati.

- **Gli alimenti che dovremmo consumare tutti i giorni sono la frutta, la verdura e i cereali** (come pasta, pane, riso) preferibilmente integrali, cercando di variare il più possibile le nostre scelte anche in base alla stagionalità.
- Anche il **latte** e i derivati a basso contenuto di grassi (come lo yogurt) sono raccomandati nella misura di 2-3 porzioni da 125ml al giorno di latte, e 1-2 porzioni di yogurt.
- **L'olio extravergine di oliva** deve essere utilizzato quotidianamente, 20-40g (2-4 cucchiaini) e preferibilmente a crudo per salvaguardare le sue proprietà nutritive. Anche la **frutta a guscio (noci, nocciole, mandorle)** le **olive** sono fonte di grassi "buoni", e possono essere consumate nella misura di una o due porzioni da 30g al giorno a pranzo e a cena, o anche negli spuntini.
- È raccomandata la riduzione del consumo di sale e preferire l'utilizzo di aromi come **aglio, cipolla, spezie ed erbe aromatiche** per esaltare il sapore delle pietanze.
- Tra le fonti proteiche della dieta mediterranea si trovano il **pesce** e i **legumi**, da consumare almeno due porzioni alla settimana ciascuno. È consigliabile un consumo moderato di carne bianca (non più di 2 volte a settimana), di uova (non oltre le 7 uova a settimana), e **formaggi** (non più di 2 volte a settimana di 100g di formaggi freschi e 50g se stagionati).
- È consigliabile limitare il consumo di **carni rosse** (non più di una porzione da 100g a settimana) e di carne **processata**, come affettati, salumi ecc. (meno di una porzione a settimana da 50g).
- **Alimenti ultra-processati** sono da consumare il meno possibile, come snack salati, dolci, tonno e pesce in scatola, carne e pesce impanati e surgelati ecc



COLAZIONE

- **UN'OPZIONE A SCELTA TRA:**
 - Una tazza di latte parzialmente scremato da 150ml;
 - Un bicchiere di kefir da 150ml.
- **IN AGGIUNTA UNA TRA QUESTE OPZIONI:**
 - 4 biscotti frollini o 5 biscotti secchi preferibilmente integrali (40g);
 - 4 fette biscottate preferibilmente integrali (40g) con un velo sottile di marmellata;
- Può utilizzare una bevanda calda come un caffè, orzo o tè non zuccherato in bustina (non superare i 2 cucchiaini di zucchero o miele al giorno per zuccherare le bevande calde).

PRANZO E CENA

- A pranzo, può scegliere di consumare sia il primo che il secondo piatto, oppure preparare un piatto unico.
Esempi: se lo schema settimanale le propone a pranzo come alimenti pasta e legumi, può scegliere di preparare una pasta al pomodoro come primo e delle lenticchie in umido come secondo, oppure può preparare un piatto unico come una pasta e fagioli, o riso e piselli, o un minestrone di verdure con aggiunta di fagioli e pasta. Se lo schema settimanale le propone pasta e carne, può preparare un primo di pasta con verdure e un secondo con il pollo, oppure una pasta con al ragù come piatto unico.
- Può scegliere di invertire il pranzo e la cena.
- Può invertire i giorni della settimana, purché rispetti le frequenze di consumo dei cibi indicati nello schema settimanale nell'arco di tutta la settimana.

PRANZO

- 1) **SCEGLIERE UN'OPZIONE TRA:**
 - **Pasta di semola secca** 120g preferibilmente integrale, o riso, o mais (polenta) o altri cereali secchi (farro, quinoa, couscous etc.);
 - **Pasta all'uovo fresca** 140g;
- 2) **CONDIMENTO DEL PRIMO PIATTO:**
 - Sugo semplice al pomodoro, o sugo all'arrabbiata, o in brodo (vegetale) o un condimento di verdure a piacere, o in bianco, o con aglio olio e peperoncino;
 - Può aggiungere 1 cucchiaino di formaggio grattugiato stagionato (grana, parmigiano, pecorino) se gradito.

3) ABBINI UNA DELLE SEGUENTI OPZIONI AL PRIMO PIATTO, come parte del condimento per preparare un piatto unico, oppure può preparare a parte un secondo.

- **1 volta a settimana carne** 100g bianca (come pollo, tacchino o coniglio), o 100g carne rossa (come maiale o manzo) e non consumare la carne rossa più di 1 volta a settimana.
Può sostituire la carne con il pesce, le uova o i legumi;
- **1 volta a settimana pesce** fresco o surgelato 100g;
- **1 volta a settimana uova** (2 unità). *Può sostituire con la carne, il pesce o i formaggi;*
- **2 volte a settimana legumi** 50g se secchi, 120g se freschi o surgelati o precotti (in barattolo), come ceci, fagioli, lenticchie o piselli. *Può sostituire con 80g di pasta con farina di legumi (es. pasta di lenticchie) e abbinare 100g di pane al posto della pasta di semola o altro cereale scelto per preparare il primo;*
- **1 volta a settimana formaggi** (e non più di 2 volte a settimana in totale)
 - 1 mozzarella da 125g;
 - 50g di formaggi stagionati a pasta dura (esempi: pecorino, parmigiano, grana)
 - 100g di formaggi freschi (esempi: stracchino, crescenza, quartirolo), o ricotta, o formaggi magri (esempio: primosale, formaggi con meno di 20g di grassi per 100g).
Può sostituire i formaggi con le uova, il pesce o i legumi.

Esempi: se ha l'opzione nello schema settimanale della pasta con legumi, può preparare un piatto unico come una pasta e fagioli; se ha l'opzione della pasta con il pesce, può preparare una pasta con zucchine e salmone; se ha l'opzione della pasta con i formaggi, può preparare una pasta fredda con pomodoro e mozzarella.

- **VERDURE A PIACERE**, come condimento del primo piatto (esempio: pasta con le zucchine), o come contorno, o entrambi.
 - **OLIO PER LA COTTURA DEI PIATTI E CONDIMENTO A CRUDO**: utilizzare 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva a cena, o occasionalmente 1 noce di burro pari a 20g (il burro non più di una volta a settimana).
-

- **SCEGLIERE UNA DI QUESTE OPZIONI**

- **1 volta a settimana carne** 200g se bianca (come pollo, tacchino o coniglio), 100g se carne rossa (come maiale o manzo) e non consumare la carne rossa più di 1 volta a settimana. *Può sostituire con il pesce, le uova, i legumi o i formaggi seguendo le porzioni indicate;*
- **2 volte a settimana pesce** fresco o surgelato 250g;
- **1 volta a settimana uova** (3 unità). *Può sostituire con il pesce, i legumi, i formaggi o la carne;*
- **2 volte a settimana legumi** 90g se secchi, 240g se freschi o surgelati o precotti (in barattolo), come ceci, fagioli, lenticchie o piselli. *Può sostituire con 90g di pasta con farina di legumi (es. pasta di lenticchie);*
- **1 volta a settimana formaggi** (non più di 2 volte a settimana in totale):
 - 1 mozzarella da 125g;
 - 50g di formaggi stagionati a pasta dura (esempi: pecorino, parmigiano, grana);
 - 100g di formaggi freschi (esempi: stracchino, crescenza, quartirolo), o ricotta, o formaggi magri (esempio: primosale, formaggi con meno di 20g di grassi per 100g). *Può sostituire i formaggi con le uova, il pesce o i legumi.*

In alternativa al secondo non più di 1 volta a settimana:

- **Affettato** 50g (anche magri, come prosciutto crudo, cotto, bresaola, affettato di tacchino e pollo arrosto) o **tonno in scatola** (1 scatoletta pari a 50g, al naturale, o sott'olio sgocciolato) o **salmone affumicato** 50g non più di 1 volta a settimana);
- Evitare carne o pesce confezionati, come le crocchette di pollo impanate, gli hamburger confezionati, pesce impanato (bastoncini di merluzzo), o carni processate come wurstel o salsiccia (uso occasionale).

- **ABBINARE AL SECONDO UNA TRA QUESTE OPZIONI:**

- **Pane**, preferibilmente integrale, 100g (pari a due panini piccoli come due michette), da ridurre a 80g quando abbinato ai legumi;
 - **Pasta** 80g o altri cereali come riso, farro, mais utilizzando lo stesso peso, da ridurre a 60g quando abbinato ai legumi. Può utilizzare la pasta o altri cereali al posto del pane per le preparazioni in minestra, come per esempio un brodo vegetale con pastina e un secondo a scelta, oppure preparare un piatto unico come un minestrone con fagioli, farro e verdure;
 - **OLIO PER LA COTTURA DEI PIATTI E CONDIMENTO A CRUDO:** utilizzare 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva a cena, o occasionalmente 1 noce di burro pari a 20g (il burro non più di una volta a settimana).
 - **ACCOMPAGNARE SEMPRE IL PASTO CON VERDURE A PIACERE**, come condimento del secondo piatto (per esempio uno spezzatino con carote e zucchine), o come contorno, o entrambi.
-

SPUNTINO DI METÀ MATTINA E METÀ POMERIGGIO

- Per uno dei due spuntini, a metà mattina o metà pomeriggio, può mangiare una porzione di frutta da 150g (del volume di un pugno, come una mela, due kiwi, una pesca) a seconda del suo appetito.
- Per il secondo spuntino mangi un'altra porzione di frutta da 150g e **IN AGGIUNTA**:
 - un bicchiere di latte
 - Una porzione di frutta secca da 30g (6-8 noci, o 15-20 mandorle o nocciole) anche tutti i giorni;
- Se non desidera mangiare le due porzioni di frutta negli spuntini, può mangiarla in qualsiasi altro momento della giornata, anche dopo pranzo o dopo cena.

PRANZO DELLA DOMENICA (SCEGLIERE UNA TRA QUESTE OPZIONI)

- Può scegliere di consumare sia primo che secondo, come un primo piatto a base di pasta o riso (100g) con condimento semplice di verdure e abbinare un secondo con 200g di carne o 250g di pesce.
(Esempio: una pasta al pomodoro e uno spezzatino di carne con verdure).
 - Può preparare un piatto unico scegliendo tra una di queste opzioni con le stesse porzioni indicate sopra:
 - **Primo con sugo a base di carne**, come una pasta al ragù o delle lasagne al forno con ragù e besciamella
 - **Primo con sugo di pesce**, o molluschi e crostacei, come una pasta gamberi e zucchine, o risotto ai frutti di mare;
 - **Primo con un condimento di frutta secca oleaginosa** (per esempio 40g di pesto, pari a 4 cucchiaini, o altro condimento con frutta oleaginosa come mandorle, noci o nocciole al pari del peso)
 - In alternativa: secondo a base di 200g di carne o 250g di pesce e 100g di polenta o altro cereale a scelta, oppure 120g di pane, con verdure a piacere (esempio: brasato e polenta con verdure, baccalà e polenta con verdure, spezzatino di manzo con verdure e crostini di pane).
-



Il mio piano alimentare settimanale

PASTO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
Colazione	SCEGLI TRA LE OPZIONI PER LA COLAZIONE	SCEGLI TRA LE OPZIONI PER LA COLAZIONE	SCEGLI TRA LE OPZIONI PER LA COLAZIONE	SCEGLI TRA LE OPZIONI PER LA COLAZIONE	SCEGLI TRA LE OPZIONI PER LA COLAZIONE	SCEGLI TRA LE OPZIONI PER LA COLAZIONE	SCEGLI TRA LE OPZIONI PER LA COLAZIONE
Spuntino mattutino	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA
Pranzo	PIATTO UNICO CON RISO INTEGRALE O ALTRO CEREALE CON LEGUMI + VERDURA	PRIMO DI PASTA O ALTRO CEREALE CON UOVA + VERDURA	PRIMO DI RISO ALTRO CEREALE E FORMAGGI + VERDURA	PRIMO DI PASTA O ALTRO CEREALE CON SUGO DI PESCE + VERDURA	PIATTO UNICO CON ORZO O ALTRO CEREALE CON LEGUMI + VERDURA	PRIMO DI PASTA O ALTRO CEREALE CON SUGO DI CARNE + VERDURA	PRANZO DELLA DOMENICA
Merenda	FRUTTA SECCA E FRUTTA FRESCA	FRUTTA SECCA E FRUTTA FRESCA	FRUTTA SECCA E FRUTTA FRESCA	FRUTTA SECCA E FRUTTA FRESCA	FRUTTA SECCA E FRUTTA FRESCA	FRUTTA SECCA E FRUTTA FRESCA	FRUTTA SECCA E FRUTTA FRESCA
Cena	SECONDO A BASE DI PESCE CON VERDURE E PANE	SECONDO A BASE DI CARNE CON VERDURE E PANE	SECONDO A BASE DI PESCE CON VERDURE E PANE	SECONDO A BASE DI LEGUMI CON VERDURE E PANE	SECONDO A BASE DI UOVA CON VERDURE E PANE	PASTO LIBERO (ES. PIZZA)	SECONDO A BASE DI LEGUMI, O MINESTRA CON LEGUMI CON VERDURE E PANE



Devo bere almeno 5-7 bicchieri da 200ml ciascuno di acqua..